

Poštovani roditelji,

liječničkim pregledom prije upisa u prvi razred osnovne škole započinje suradnja u zaštiti zdravlja, odgoju i obrazovanju školskog djeteta sa školskim liječnikom.

U očuvanju i zaštiti zdravlja učenika, osim roditelja i nastavnika u školi, sudjeluju i dva liječnika. Liječnika opće ili obiteljske medicine bira roditelj. On vodi brigu o učeniku kada je bolestan. Drugi je školski liječnik, koji brine o zdravstvenom stanju učenika odnosno Vašeg djeteta tijekom redovitog školovanja do završetka studija, pomažući i učeći dijete i roditelja kako sačuvati fizičko i psihičko zdravlje, kako se nositi s bolešću, koje zvanje i zanimanje izabrati s obzirom na zdravstveno stanje i sklonosti, kako sačuvati spolno zdravlje, plodnost i kada planirati potomstvo. Školski liječnik to čini za sve učenike škole u suradnji s roditeljima, nastavnicima i drugim stručnjacima kada je to potrebno. Školskog liječnika za pojedine škole imenuje zavod za javno zdravstvo.

Navodimo preglede i postupke u preventivnoj zdravstvenoj zaštiti učenika koje tijekom školovanja očekuje školsko dijete, a u kojima se uz suradnju traži i odgovornost roditelja. To su: cijepljenja, sistematski, kontrolni i ciljani pregledi, zdravstveni odgoj i savjetovališni rad.

Sadržaj:

1. Obvezna cijepljenja
2. S kojim se zaraznim bolestima dijete može susresti u školi, kako spriječiti zarazu i kako postupiti kada se dijete zarazi?
3. Sistematski pregledi
4. Pregled za utvrđivanje zdravstvenog stanja i sposobnosti za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture
5. Zdravstveni odgoj
6. Savjetovališni rad

Savjeti roditeljima:

7. Koje higijenske navike dijete treba steći prije nego što krene u školu?
8. Kako prepoznati je li dijete zaista bolestan ili samo želi izostati s nastave?
9. Kako postupiti kada dijete zbog bolesti puno izostaje s nastave?
10. Što u slučaju ozlijede tijekom nastave?
11. Kada dijete ulazi u pubertet?
12. Što učiniti kada dijete promijeni ponašanje, postane agresivno, konfliktno ili posve povučeno?
13. Što učiniti kod poteškoća u učenju?
14. Kako dijete previše ne ograničavati u osamostaljenju, a ipak ga imati pod nadzorom?
15. Zašto je važno kretanje i sportska aktivnost?
16. Kako na zdravlje djeteta utječe izloženost duhanskom dimu roditelja pušača?
17. Kako sačuvati dijete od ovisnosti?
18. Kada i kako razgovarati o spolnosti?
19. Gdje potražiti pomoć?

1. Obvezna cijepljenja

Osnovna škola:

I razred - cijepljenje protiv:

- ospica, zaušnjaka (parotitisa), rubeole: na pregledu za upis u prvi razred
- difterije, tetanusa i dječje paralize: tijekom prvog razreda

II razred - cijepljenje protiv:

- PPD – testiranje na tuberkulozu

VI razred - cijepljenje protiv:

- hepatitisa B - tri doze cjepiva

VII razred - cijepljenje protiv:

- PPD test, cijepljenje protiv tuberkuloze učenika koji dokazano PPD testom (test negativan) nemaju zaštitu

VIII razred - cijepljenje protiv:

- difterije, tetanusa i dječje paralize

Završni razred srednje škole - cijepljenje protiv:

- difterije i tetanusa

Sprečavanje ovih bolesti je za dobrobit Vašeg djeteta i Vas!

Podatke o izvršenom cijepljenju školski liječnik unosi u dva dokumenta: u Karton cijepljenja u preventivnom zdravstvenom kartonu i u "Iskaznicu cijepljenja" učenika u koju je tijekom predškolske dobi podatke o izvršenom cijepljenju unosi pedijatar. "Iskaznicu cijepljenja" je roditelj dužan čuvati do punoljetnosti djeteta kada ono preuzima odgovornost čuvanja za cijeli život. Kada roditelji dobiju obavijest da će dijete u školi biti cijepljeno obvezni su djetetu pripremiti iskaznicu da je ponese u školu kako bi cjepitelj upisao podatak o cijepljenju. Iskaznicu cijepljenja čuvajte uz zdravstvenu iskaznicu djeteta. Povremeno će je tražiti i obiteljski liječnik, a važna je i u različitim drugim životnim situacijama, npr. putovanju u inozemstvo, prilikom povreda i sl. Iskustvo pokazuje da nemali broj roditelja neodgovorno izgubi iskaznicu o cijepljenju i veliki broj učenika je ne posjeduje u završnom razredu srednje škole kada se provodi zadnje obvezno docijepljenje tijekom školovanja i to protiv difterije i tetanusa. Budući da još ne postoji informatička povezanost liječnika, javlja se problem naknadnog dokazivanja cijepljenja. Čuvanje "iskaznice cijepljenja" spada također u brigu o zdravlju djeteta.

Navedeni Program cijepljenja je obavezan te su roditelji dužni voditi brigu da je učenik redovito cijepljen. Temeljem Zakona o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti roditelj može biti novčano kažnjen ako njegovo dijete ne obavi cijepljenje što se prema navedenom zakonu smatra "propustom dužnosti brige o maloljetniku".

2. S kojim se zaraznim bolestima dijete može susresti u školi, kako spriječiti zarazu i kako postupiti kada se dijete zarazi?

Živimo u vremenu u kojem ozbiljnih za zdravlje i život opasnih zaraznih bolesti, koje se lako prenose u zajednici kao što je škola, više nema. One su skoro nestale redovitim cijepljenjem. Bolesti koje se najčešće javljaju su bolesti dušnog sustava (prehlade, angine) te dječje zarazne bolesti (npr. kozice).

Treba se podsjetiti da povremeno u vrtićima i školama imamo problem ušljivosti zbog neredovite higijene pojedinih učenika, a koja se radi bliskog kontakta lako širi među ostalom djecom. Ako se kod učenika pojavi neka zarazna bolest, koja se može lako širiti, na obavijest školskog liječnika u razred dolazi epidemiolog iz područnog zavoda za javno zdravstvo i osim propisanih zdravstvenih postupaka savjetuje učenike, roditelje i školu. Važno je pridržavati se tih naputaka.

Kako bi se izbjegle danas najčešće respiratorne zarazne bolesti, primjerice gripa, viroza, svako bolesno dijete s temperaturom treba odležati bolest, a za odmora u školama treba prozračiti učionice. Međutim, danas još uvijek ima bolesti kože, osobito gljivičnih, a jedan od uzroka je nemogućnost tuširanja nakon tjelesnog u školi. Uzročnike mnogih bolesti mogu nositi djeca u ždrijelu i nosu što ne znači da će i razviti bolest. Hoće li se razviti bolest ovisi o psihofizičkoj otpornosti organizma. Da bi dijete steklo dobru psihofizičku kondiciju za školu, rad i otpornost na bolesti, važno je dizanje imuniteta odnosno otpornosti organizma. Roditelji stoga moraju paziti da djeca imaju dovoljno sna, odmora, redovitu i pravilnu prehranu, vremena za rad i igru, što je uz osjećaj ljubavi i zaštićenosti pretpostavka dobre psihofizičke kondicije.

3. Sistematski pregledi

O svim pregledima tijekom školovanja roditelji su obaviješteni već na prvom roditeljskom sastanku. O rasporedu pregleda obaviješteni su učitelji i razrednici u suradnji s kojima se obavljaju svi postupci zdravstvene zaštite. Evo pregleda tijekom školovanja:

- pregled prije upisa u prvi razred - sastoji se od cjelovitog tjelesnog pregleda, cijepljenja te procijene psihomotorne spremnosti djeteta za školu. Školski liječnik u suradnji s pedagogom ili psihologom, defektologom i učiteljicom utvrđuje sposobnost, zrelost ili pripremljenost djeteta za školu. Zajedno, kao povjerenstvo, donose odluke o načinu školovanja djeteta ili se polazak odgađa za jednu godinu. Dijete koje ima psihofizičke smetnje zbog kojih ne može polaziti redovitu nastavu će se pratiti i utvrditi način školovanja i stručnu pomoć za ostvarenje osnovnog obrazovanja.
- u trećem razredu - pregled oštine vida i raspoznavanja boja
- tijekom petog razreda slijedi kompletan sistematski pregled
- u šestom razredu - pregled kralježnice, mjerenje tjelesne visine i težine
- tijekom osmog razreda ponavlja se sistematski pregled u svrhu izbora zvanja i upisa u srednju školu koji je naročito značajan za djecu s kroničnim bolestima iako se već tijekom školovanja ove učenike priprema za ona zanimanja koja neće nepovoljno utjecati na njihovo zdravstveno stanje.
- u prvom razredu srednje škole, osim kliničkog pregleda, važno je upoznati navike i ponašanje srednjoškolaca (prehrana, kretanje, ovisnosti, spolna aktivnost).
- ispitivanje navika i ponašanja te školskog uspjeha obavlja se tijekom svih pregleda i postupaka bilo u kontaktu s učenicom, roditeljem ili razrednikom. Promjene ponašanja ili školski neuspjeh znak su da dijete ima problema i da mu treba pomoć.

Namjenski pregledi obavljaju se za potrebe športskih natjecanja, prelaska u drugu srednju školu iz zdravstvenih razloga, upisa na fakultet, smještaja u učenički ili studentski dom i različitih drugih potreba.

4. Pregled za utvrđivanje zdravstvenog stanja i sposobnosti za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture učenika koji iz zdravstvenih razloga nisu u mogućnosti u punom opsegu sudjelovati na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture te im se određuje odgovarajući prilagođeni program koji postoji za svaku kroničnu bolest i može biti dio liječenja

Tijekom svakog pregleda ili postupka školski liječnik će utvrditi postoje li promjene ili smetnje koje mogu utjecati na zdravlje i uputit će dijete na potrebne laboratorijske i specijalističke preglede nakon kojih će o svemu poduzetom obavijestiti obiteljskog liječnika s kojim će dogovoriti daljnju brigu. Budući da su škola, učenici i roditelji unaprijed upoznati s terminom sistematskih i ostalih pregleda roditelj treba pitati dijete što mu je rečeno na pregledu ili nazvati i pitati liječnika. Naime kada dijete ima bilo koje organske smetnje, temperaturu, proljev, povraćanje, osip ili kašalj, roditelj će povest dijete obiteljskom liječniku. Neke poteškoće koje utvrdi školski liječnik možda još ne izazivaju smetnje (ne bole) mogu biti predskazatelj bolesti ili problema te je potrebna obrada i liječenje. Često se npr. zanemaruje kontrola vida ili problemi sustava za kretanje, prvenstveno kralježnice. Roditelj treba pratiti kako i koliko dijete sjedi, kako se drži, kako nosi školsku torbu, vježba li redovito i sl.

Dužnost je roditelja da o svakoj težoj bolesti djeteta i boravku u bolnici izvijesti školskog liječnika koji će učeniku odrediti opterećenje u školskom programu prilagođeno njegovim mogućnostima.

5. Zdravstveni odgoj

Osim gore navedenih pregleda u okviru Programa preventivne zdravstvene zaštite učenika obvezan je zdravstveni odgoj:

- u nižim razredima osnovne škole, najčešće u trećem razredu, medicinska sestra govori djeci o higijeni u smislu prevencije zaraznih bolesti, o zdravoj prehrani i zdravlju zubi, ponašanjima koja unapređuju zdravlje
- u petom razredu učenicima se govori o pubertetu i higijeni menstrualnog ciklusa
- u višim razredima osnovne škole liječnik govori o prevenciji ovisnosti, djelovanju opojnih droga na mozak, prevenciji spolno prenosivih bolesti, komunikacijskim vještinama

- u srednjoj školi liječnik govori o reproduktivnom zdravlju, prevenciji spolno prenosivih bolesti i odgovornom spolnom ponašanju.

Zdravstveni odgoj se provodi u školi i to predavanjima, radionicama, radom s malim grupama, tribinama. Svrha je zdravstvenog odgoja usvajanje znanja i vještina koje su temelj stavovima i navikama za zdrav život. Dugoročno je to prevencija kroničnih i zloćudnih bolesti. Ako mlada djevojka poznaje svoj menstruacijski ciklus, njegovo trajanje, ima znanje i iskustvo u mjerenju bazalne temperature i prepoznavanja tjelesnih promjena vezanih uz vrijeme plodnosti ciklusa, u spolnom životu i planiranju potomstva neće imati poteškoća i nezadovoljstva.

Školski liječnik povremeno sudjeluje na roditeljskim sastancima, na kojima roditelji mogu zatražiti i dobiti savjete ili pripremiti pitanja unaprijed.

6. Savjetovani rad

U svom radu školski liječnik odvaja posebno vrijeme za rad s učenicima, roditeljima i učiteljima kod različitih teškoća odrastanja: poteškoća u učenju, poremećaja u ponašanju, sumnje na eksperimentiranje sa sredstvima ovisnosti (cigarete, alkohol, opojne droge), s mladima koji žele individualno razgovarati o spolnosti te s djecom i mladima koji imaju neku kroničnu bolest.

U Zagrebu učenici i studenti mogu u Savjetovaništu za mlade Zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar" u Mirogojskoj 16, a u Splitu i Rijeci u Centrima za mlade, osim pomoći u svezi s problemima ponašanja, poteškoća učenja ili prilagodbe, dobiti savjete o svim aspektima ljudske spolnosti (kako odrediti plodno razdoblje menstruacijskog ciklusa, načinima učinka pojedinog sredstva sprečavanja neplaniranog začeća, samopregledu dojke i sjemenika.....) i o spolno prenosivim bolestima. Nadalje, mogu obaviti ginekološki pregled, a mladići i pretrage radi dokazivanja najznačajnijih spolno prenosivih bolesti u adolescentnoj dobi. U Savjetovaništu naime osim individualnog savjetovanja savjetuju se i klinički obrađuju parovi. Savjeti i usluge su besplatni.

Savjeti roditeljima

Tijekom školovanja ne učimo kako biti odgovoran i uspješan roditelj i što i kako činiti i ponašati se da nam dijete bude zdravo i zadovoljno. Većina slijedi primjer vlastitih roditelja. Sigurno jest da roditelji u svakom trenutku čine za svoje dijete sve što najbolje znaju. Ali svako roditeljstvo može biti još uspješnije. Sigurno postoje situacije, tijekom odrastanja djeteta, u kojima roditelj ne zna što bi bilo najbolje učiniti, kako poboljšati komunikaciju unutar obitelji ili kako djetetu pomoći u nekom njegovom problemu. Roditeljima često zbog obveza nedostaje dovoljno vremena provoditi s djecom. Važno je biti prisutan u djetetovom životu u pravom smislu riječi. Treba svakodnevno razgovarati s djetetom, ne samo o tome što se događalo u školi, nego i o tome kako se dijete osjeća, što radi u slobodno vrijeme, s kime se druži, ima li problema. Važno je primijetiti promjene ponašanja i raspoloženja djeteta, je li tužno, zabrinuto, povučeno, ali i agresivno i posavjetovati se s nekim od stručnjaka u savjetovaništu liječnika školske medicine, pedagogom ili psihologom škole ili u bilo kojem stručnom centru za djecu i mlade. Do školskog liječnika roditelji mogu doći izravno ili preko stručnog tima škole. Pomoć treba potražiti odmah, a nikako čekati. Roditelji trebaju iskoristiti sve stručnjake u školi i zdravstvu koji mogu pomoći da dijete bude zadovoljno i uspješno.

USPJEŠNO RODITELJSTVO JE NAJTEŽE ALI I NAJLJEPŠE ZANIMANJE!

7. Koje higijenske navike dijete treba steći prije nego što krene u školu?

Djeca trebaju redovito prati ruke, posebno prije i nakon upotrebe WC-a i prije jela, ruke prati tekućim mlazom vode i tekućim sapunom najmanje 10 sekundi (preporučuje se 30 sekundi), odnosno brojiti najmanje do 10, a poželjno je do 30. Stoga je važno da u sanitarnim čvorovima u školi ima tekuće vode, tekućeg sapuna i papirnatih ubrusa.

Međutim, od prvoškolca se očekuje da je osim higijenskih usvojio osnovne kulturne i radne navike. One se steću u obitelji i na njih dalje utječu škola i okolina. Budući da su danas manji problem bolesti prljavih ruku, a veći su problemi psihičkog zdravlja potrebno je više pažnje posvetiti mentalnoj higijeni. Važno je dijete naučiti ophoditi se s vršnjacima i okolinom, naučiti ga vještinama komunikacije, prepoznavanju, izražavanju i kontroli emocija. Na taj način dijete će se lakše prilagoditi novim zahtjevima okoline.

Roditelji i osobe iz okoline dužne su kritički se osvrnuti na osobne loše navike budući da nas djeca oponašaju.

8. Kako prepoznati je li dijete zaista bolesno ili samo želi izostati s nastave?

Kada je dijete nezadovoljno u školi ono se može tužiti na razne smetnje poput glavobolje, trbuhobolje i slično da bi moglo ostati kod kuće. Potreban je pregled djeteta, razgovor s djetetom i roditeljem kako bi se utvrdilo jeli dijete bolesno ili ne.

Posebna pozornost se usmjerava i na san, apetit, igru te obavljanje školskih i ostalih obveza. Važno je da roditelj porazgovara najprije s djetetom o svemu što se događa u školi, zatim s razrednikom o tome je li dijete prihvaćeno od svojih vršnjaka. Posjetit će obiteljskog i školskog liječnika koji će razlučiti radi li se o teškoćama koje proizlaze iz djetetova zdravstvenog stanja i posebnih potreba, specifičnih teškoća učenja (npr. disleksija) ili pak odgojnih poteškoća.

Školski liječnik će zajedno s roditeljem i školom pokušati pomoći u rješavanju poteškoća djeteta. Roditelj često nenamjerno učvršćuje takvo ponašanje djeteta odobravanjem izostanaka, umjesto da odmah traži pomoć stručnjaka i škole.

9. Kako postupiti kada dijete zbog bolesti puno izostaje s nastave?

U takvim situacijama učitelj ili razrednik trebaju obavijestiti stručni tim škole kojemu osim učitelja, pedagoga i psihologa pripada imenovani nadležni školski liječnik. Tu je neophodan timski pristup i rad. Školski liječnik će, ukoliko je potrebno, obaviti razgovor s roditeljem i djetetom, konzultirati izabranog obiteljskog liječnika i prema potrebi učiniti slijed neophodnih postupaka koji su različiti već prema tome radi li se o akutnim ili kroničnim bolestima ili drugim psihofizičkim problemima djeteta. U Savjetovalištu za školsku djecu i mlade, uz suradnju stručnjaka različitih specijalnosti, djetetu i roditelju pružiti će se sva potrebna skrb i pomoć.

10. Što u slučaju ozlijeđe tijekom nastave?

Prvu pomoć će pružiti učitelj ili nastavnik. U ormarićima za prvu pomoć u školi nalazi se zavojni materijal, dezinfekcijska sredstva i rukavice od lateksa. Prvu pomoć nakon ozljeđivanja nastavnik će pružiti u rukavicama koje će nakon uporabe baciti. Djetetu koje krvari treba odmah zaustaviti krvarenje, a potom tražiti rukavice. Nastavnici znaju da se neophodna hitna pomoć mora pružiti djetetu bez obzira na nemogućnost primjene mjera zaštite i straha od moguće zaraze npr. HIV-om. Nije opisan slučaj u svijetu zaraze HIV-om nakon doticanja neoštećene kože sa (zaraženom) krvi. Kako bi do ozljeđivanja djece dolazilo što manje potreban je nadzor nad disciplinom tijekom odmora i na satovima tjelesnog odgoja. Ako pri ozljeđivanju nije prisutan učitelj ili profesor, dijete treba uputiti da o svakoj povredi i ranjavanju obavijesti učitelja i profesora koji će stručno pružiti prvu pomoć, a potom obavijestiti roditelja, nadležnog školskog liječnika i po potrebi pozvati hitnu pomoć.

11. Kada dijete ulazi u pubertet?

Pubertet počinje pod utjecajem hormona u djevojčica između 9-te i 10-te godine, a u dječaka između 11-te i 12-te godine. Ukoliko počne ranije, obavezno treba tražiti savjet liječnika. Roditelj prvo uočava ubrzan rast u visinu, odnosno fizički rast i razvoj te primarne i sekundarne spolne promjene (rast spolovila, grudi, dlačica, promjene glasa, akne, pojavu menstruacije i polucije). Maksimalna brzina rasta u dječaka je u 14-oj godini, a u djevojčica u 13-oj godini. Iako je nastup puberteta genetski uvjetovan pa ga roditelji mogu očekivati u dobi u kojoj su sami ušli u pubertet, snažan je i utjecaj drugih faktora, kao što su opće zdravstveno stanje, prehrana, psihološki čimbenici, geografski položaj i drugo.

U psihološkom smislu najburnije je razdoblje od 14-te do 17-te godine. Međutim, vrlo je važno naglasiti da je za ono što će se tada događati najvažnija povezanost koja se razvila između djeteta i roditelja u ranijem razdoblju djetinjstva. Vrlo je važno da kontinuirano pomažu djeci da steknu i održe dobre navike. Odrastanje karakteriziraju nastojanja pronalaženja vlastitog identiteta i autoriteta, separacije od roditelja, odnosno odgovora na pitanja tko sam i što sam te razvoja spolnog identiteta.

12. Što učiniti kada dijete promijeni ponašanje, postane agresivno, konfliktno ili posve povučeno?

Manji konflikti između roditelja, odgajatelja i djeteta su normalni i zdravi, rasprave i komunikacija vrlo su važni u razvoju osobnosti. Većina sukoba nastaje oko problema slobode, odgovornosti,

uzora i ravnopravnosti i uglavnom se odnose na odjeću, izlaske, učenje, čišćenje i slične obveze. U takvim raspravama važno je usredotočiti se na bitne probleme: pušenje, alkohol, eksperimentiranje s drogom, noćne izlaske, a ne na odabir frizure i odjeće. Kakvu osobnost će dijete razviti ovisi o genetskoj predispoziciji i okolinskom utjecaju, najsnažnije obiteljskom, a zatim i šire, vrtića, škole, vršnjaka, medija i šire društvene zajednice. U svim postupcima, kako roditelj, tako i društvo, trebaju naći ravnotežu, postaviti jasna pravila, poštivati ih i dosljedno provoditi koliko god to bilo teško. Kako će mlada osoba riješiti problem, povlačenjem u sebe ili skretanjem pozornosti na sebe ponašanjem neprilagođenim situaciji i događaju ovisi o više čimbenika. U svakom slučaju, roditelj ponajprije, a zatim i okolina mogu primijetiti promjene ako i najkraće vrijeme provedeno s djecom pažljivo slušamo i motrimo. Ako je dinamika odnosa narušena, pri pojavi agresije prema van ili prema sebi (ovisnosti, samoozljeđivanje), odmah treba potražiti stručnu pomoć. Važno je da je roditelj autoritet djetetu, da ga ono poštuje i sluša te da ga zaštititi od lošeg djelovanja prema sebi samom, ali isto je tako važno da je samokritičan, da pruži djetetu dobar primjer, a sam nauči (ako treba i uz stručnu pomoć) ostati miran te da u komunikaciji s djetetom koristi "JA" poruke (ja želim, očekujem, osjećam...) umjesto "TI" ("ti si ovo, ti si ono"), naučiti dijete da i ono koristi "JA" poruke, odnosno da iskazuje što očekuje osjeća i misli. Nužno je pokazivati ljubav i razumijevanje za osjećaje svoje djece. Prema ranijim istraživanjima, djevojke češće ispoljavaju agresivnost verbalno, a dječaci fizički.

Na prve verbalne i neverbalne poruke djeteta koje ukazuju na depresiju treba reagirati. Dijete će to pokazati raspoloženjem, mislima i ponašanjem, često brojnim tjelesnim simptomima (glavobolje, trbobođe, poremećaji hranjenja i sna i slično). Osjećaj strepnje, brige, tuge, straha, lošeg razmišljanja o sebi, sadašnjosti i budućnosti te osjećaj bespomoćnosti, poziv su djeteta na brzu reakciju roditelja i traženje stručne pomoći. Vrlo je važno što ranije potražiti savjet stručnjaka!

13. Što učiniti kod poteškoća u učenju?

Najvažnije je suočiti se s činjenicom jesu li želje i očekivanja roditelja u skladu s djetetovim sposobnostima, mogućnostima i željama. Svaki dan djetetova života trebao bi biti ispunjen sadržajima i aktivnostima koje će njegov razvoj usmjeravati prema odrastanju u aktivnu, kompetentnu i odgovornu osobu. Roditelji trebaju biti iskreni i dosljedni, uz nastojanje razvijanja bliskosti i povjerenja. Ako postoje teškoće u psihofizičkom razvoju koje bi mogle utjecati na uspjeh u školi, potrebna je rana dijagnostika, liječenje i rehabilitacija. Ne uočite li se ranije, te će poteškoće uočiti školski liječnik i stručni tim škole već pri upisu u osnovnu školu. Već kod prvih i najmanjih poteškoća treba tražiti pomoć i staviti težište na djetetove sposobnosti (npr. govorne, glazbene, motoričke, tehničke i slično). Tako ćemo omogućiti da dijete ne razvija lošu sliku o sebi i zavrti krug neuspjeha. U adolescentnom razdoblju neuspjeh u školi upozorava roditelja ne samo na moguće pogrešan izbor škole, početne teškoće prilagodbe i nesnalaženja koje krenu s «markiranjem» i negativnom afirmacijom, nego i na velike i burne tjelesne i psihičke promjene kada adolescent usvaja spoznaje drugačijeg pogleda na sebe i okolinu. U sadašnjem okruženju često negativnih komentara i utjecaja ("kaj vredi učiti, više novca imaju i bolje žive lopovi i šverceri") važno je isticati pozitivne stavove o učenju, znanju i vještinama, navoditi pozitivne primjere u obitelji, društvu, znanosti i sportu. U Zagrebu postoji Savjetovalište za poteškoće učenja u kojem se mogu učiti načini učenja, organizacija učenja te otklanjanje straha od odgovaranja i ispita. Informacije potražite kod svoga školskog liječnika.

14. Kako dijete previše ne ograničavati u osamostaljenju, a ipak ga imati pod nadzorom?

Krize odrastanja su zapravo i krize roditeljstva jer su i jedni i drugi u tom razdoblju podvojeni. Dijete zapravo želi slobodu i neovisnost, a istovremeno podršku, zaštitu i tople odnose s roditeljem koji će ga razumjeti. Roditelj pak želi dijete učiniti neovisnim i sposobnim za samostalan život, ali i dalje želi biti djetetov zaštitnik. Naravno da je najvažnije u svemu naći ravnotežu, što i jest najveće umijeće.

Važno je poticati razvoj osobnosti, djetetovih sposobnosti i kompetencija za rješavanje i najmanjih problema kako bi razvilo samopouzdanje i samopoštovanje. Kad nam dijete želi pomoći u radu ili rješavanju problema, treba ga poticati na aktivnosti koliko god nam se žurilo ili nam se čini da dijete to neće uraditi onako kako očekujemo. Za svaki uspjeh i pokušaj da nešto učini treba ga pohvaliti.

Kako ograničiti izlaske?

Od samih početaka odgoja treba postavljati granice i vrijeme izlazaka koji se prilagođuju dobi. Kontrola je nužna i treba rano naučiti dijete da je to obveza roditelja i odgajatelja. Prema

odredbama obiteljskog zakona u Hrvatskoj djeca u dobi do 16 godina mogu izlaziti bez pratnje do 23 sata. Međutim, pretjerani strah, kontrola i zaštita nisu poželjni. Prema istraživanju, 97% srednjoškolaca dođe u kontakt s osobama koje konzumiraju ilegalnu drogu, a nažalost svi s onima koji puše i piju, pa i u samoj obitelji (budući da roditelji ne naglašavaju negativan stav prema ovisnostima pa i vlastitima, a država nije dosljedna u provođenju kontrole i kazne). Najvažnije je znati s kim i gdje dijete izlazi. (Roditelj treba budan dočekati dijete kad se vrati kući, razgovarati s njim o izlasku, o tome što se događalo, koga je novog upoznalo i sl). Tako će dijete razviti socijalne vještine, vještine komunikacije i asertivnosti te konstruktivnog rješavanja problema. Tako će jasno naučiti reći NE kada treba, što također nauči od roditelja ako roditeljsko DA zaista znači DA, a roditeljsko NE zaista znači NE.

Hrani li se dijete zdravo?

Zdrava prehrana podrazumijeva voće, povrće, mliječne proizvode, meso, svakodnevne kuhane obroke, ne pržene, obvezni doručak, ručak i večeru, a između obroka voće i sirovo povrće te dovoljno tekućine, najbolje obične vode, a manje zaslađenih sokova. Danas, kada je novac jedan od problema za cjelokupnu i zdravu prehranu, važno je znati da kukuruznom krupicom (palentom, purom) možemo zamijeniti mesni obrok.

Veliki broj djece (što su stariji, to više), odlazi u školu bez doručka. To je štetno za organizam i intelektualno funkcioniranje djeteta. Dijete bi trebalo imati 5 obroka u danu, tri glavna i dva međuobroka. Važno je djecu naučiti piramidu prehrane, kalorijske potrebe i porcije prema dobi. Djeca to uče u školi i u zdravstvenom odgoju.

15. Zašto je važno kretanje i sportska aktivnost?

Djeca sve više vremena provode uz računalo i televiziju. Djetetu treba odrediti vrijeme koje će provesti uz računalo i televiziju i izabrati program koji će gledati, dnevno do dva sata. S obzirom koliko djeca sjede u školi, u kući dok uče, sjede za računalom i gledaju televiziju, nedostaje im kretanja. Treba ih poticati na igru s drugom djecom izvan kuće. Uključiti ih u sportske aktivnosti, bez obzira na rezultate koje će postizati ili koliko će se dugo trajati interes za pojedini sport. Važno je kretanje i druženje s drugom djecom. To će im pomoći u prilagođavanju pravilima i potrebama grupe, radu i disciplini nužnim za postizanje dobrih rezultata. Ako ne voli sport, uključite ga u izviđače, planinare u školi ili drugu aktivnost za koju pokazuje interes. Razvijena navika kretanja i bavljenja sportom roditelju i djetetu olakšava razdoblje "bura i oluja" u pubertetu i adolescenciji, a i u odrasloj dobi je prevencija srčano-žilnih bolesti, dijabetesa i drugih kroničnih bolesti.

16. Kako na zdravlje djeteta utječe izloženost duhanskom dimu roditelja pušača?

Pušenje roditelja u obitelji utječe na rast djece te će ona već na pregledu za upis u prvi razred biti niža (prema istraživanju provedenom u Zagrebu za 1,5 do 2,0 cm) od djece roditelja nepušača. Također je u te djece uočen usporen i slabiji razvoj dišnog sustava i sklonost bolestima dišnog sustava u odrasloj dobi. Češće imaju upale gornjih i donjih dišnih putova te srednjeg uha. Stoga izostaju s nastave, a roditelji s posla. Postoji značajno veći rizik za razvoj alergijskih bolesti, posebice astme. Dobro se izboriti i prestati pušiti, a ako to nije Vaš izbor, onda svakako ne smijete pušiti u blizini djeteta i ne iznositi pozitivan stav prema pušenju. Strogo je zabranjeno pušenje u prostorijama u kojima borave nepušači, a posebice u onima u kojima borave djeca. Pušiti u blizini djeteta je direktno ugrožavanje njegovog zdravlja. Izlaganje djece pasivnom, odnosno prisilnom pušenju, smatra se zlostavljanjem djeteta!

17. Kako sačuvati dijete od ovisnosti?

Najčešći odgovori na pitanje zašto mladi posežu za drogama su želja da se osjećaju odraslima, želja za uklapanjem i pripadanjem grupi, žele se dobro osjećati, skloni su pobuni i rizicima, tu je i radoznalost. Roditelji trebaju biti dobro obaviješteni o drogama. Stav da djeca i mladi ne smiju uzimati alkohol i druge droge mora biti jasno postavljen. Ako su roditelji i sami ovisnici može pomoći i razgovor s djetetom o poteškoćama koje ovisnost stvara. Djeci treba pažljivo i jednostavno objasniti poguban utjecaj droga na zdravlje i budućnost. To nije jednostavno u odnosu na informacije koje dobivaju od vršnjaka i medija.

Važno je poticati razvoj osobnosti i djetetovih sposobnosti te nagrađivati ga ne samo kada uspije, nego i kada ulaže napor da bi steklo osjećaj vlastite vrijednosti i sigurnosti. Naučiti ga kako se oduprijeti pritisku vršnjaka i reći NE kada ga nagovaraju na uzimanje droga. Najjača podrška djetetu je obiteljska povezanost i međusobno povjerenje. To je proces koji se postiže stalnom

brigom, slušanjem i provođenjem vremena s djetetom.

Svoje postupke roditelj treba usmjeravati prema prepoznatim interesima djeteta. Ako dijete voli atletiku, treba ga odvesti u klub iako će možda trenirati samo dva mjeseca pa će mu se svidjeti odbojka ili neki drugi sport. Potom će poželjeti biti u dramskoj sekciji, učiti jezike ili ići u izviđače. Roditelji moraju naći vremena i pratiti sklonosti djeteta. To su aktivnosti na kojima ono može naučiti da je za uspjeh potreban rad, strpljivost i suradnja s drugima pogotovo u kolektivnom sportu. Ako roditelj nema dovoljno vremena, ili saznanja kako dijete uključiti u neke sportske ili druge aktivnosti to će uvijek saznati u školi, koja djeci također pruža mogućnosti slobodnih aktivnosti.

Kada dijete promijeni ponašanje (laže, krade, napusti stare prijatelje, nasilno je i razdražljivo, sve slabije uči, učestalo izostaje, neredovito jede i spava, gubi na težini...) i postoji mogućnost da dijete uzima drogu roditelji mogu potražiti pomoć, osim psihologa i pedagoga škole i školskog liječnika, u centrima za prevenciju ovisnosti u zavodima za javno zdravstvo.

18. Kada i kako razgovarati o spolnosti?

Kako na jednostavan način objasniti tjelesne promjene tijekom puberteta?

Početi od najranije dobi, pojašnjavajući što se događa u rastu, razvoju i sazrijevanju kroz pojedina razdoblja života na način primjeren dobi. Činite to postepeno ovisno o znatijelji, postavljanju pitanja i mogućnosti razumijevanja. Koji će od roditelja razgovarati, otac ili majka, ovisi o osobnosti, znanju i vještinama roditelja, a može pomoći i šira obitelj. Treba otvoreno načeti i najdelikatniju temu i priznati ako nešto ne znate da ćete za pojašnjenje tražiti stručnu osobu. Postoji jednostavan savjet da iskoristite preventivne liječničke preglede tijekom školovanja. Pitajte dijete što je rekao liječnik ili sestra.

19. Gdje potražiti pomoć?

Djeca i roditelji mogu dobiti savjet i pomoć u savjetovalištimu u školskim ambulantama u zavodima za javno zdravstvo. U tri sveučilišna grada, Zagrebu (Savjetovalište za mlade), Rijeci i Splitu postoje centri za mlade u kojima rade stručnjaci raznih struka. Uz školske liječnike koji vode savjetovališta i centre, rade psiholozi, ginekolozi, a po potrebi i psihijatri. Pomoć se može dobiti od stručnih suradnika škole, pedagoga i psihologa. Oni su, poslije razrednika, najčešće prve stručne osobe koje se susreću s problemima odrastanja i školovanja. Stručnu pomoć mogu pružiti i liječnici obiteljske medicine ako je primarni uzrok problema u obitelji. U Zagrebu možete posjetiti i savjetovalište za AIDS s mogućnošću anonimnog besplatnog testiranja na HIV i hepatitis B i C.

Pripremile: Prim. mr. sc. Marija Džepina, dr. med. i mr. sc. Tonka Čavlek, dr. med. iz Službe za školsku i sveučilišnu medicinu Zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"